

**МБДОУ «Детский сад №1»**

**Система  
физкультурно-оздоровительной работы  
МБДОУ «Детский сад №1»**

## **Система физкультурно-оздоровительной работы**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

### **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

#### **1. Создание условий**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

#### **2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

#### **3. Физкультурно-оздоровительное направление**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической

культуры

#### 4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### **КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

<b>Создание условий для двигательной активности</b>	<b>Система двигательной активности, система сохранности психоэмоциональной сферы</b>	<b>Система закаливания</b>	<b>Организация рационального питания</b>	<b>Диагностика физического развития и состояния здоровья, физической подготовленности и психоэмоционального состояния</b>
- гибкий режим  - создание условий (спортивный инвентарь, оборудование спортивных уголков в группах)  - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна	- утренняя гимнастика  - прием детей на улице в теплое время года  - физкультурные занятия  - двигательная активность на прогулке  - физкультурные занятия на улице  - подвижные игры  -	- полоскание горла  - полоскание рта  - дыхательная гимнастика  - прогулки на свежем воздухе  - одежда, соответствующая температуре воздуха  -	- питьевой режим  - введение овощей и фруктов в обед  - Строгое выполнение натуральных норм питания.  - Гигиена приема пищи.  - Индивидуальный подход к детям во	- диагностика уровня физического развития  - диспансеризация детей детской поликлиникой  - диагностика физической подготовленности  - диагностика развития ребенка

<p>- Методическая помощь воспитателям</p>	<p>физкультминутки на занятиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика после дневного сна</li> <li>- физкультурные досуги, развлечения</li> <li>- День Здоровья,</li> <li>- Неделя здоровья</li> <li>- каникулы</li> <li>- спортивные праздники</li> <li>- игры, хороводы, игровые упражнения</li> <li>- облегченная форма одежды</li> <li>- ходьба босиком в спальне до и после сна</li> <li>- сон с доступом воздуха(+19,+17)</li> <li>- контрастные воздушные ванны</li> <li>- оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы</li> <li>- психогимнастика</li> </ul>	<p>проветривани е</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с водой</li> <li>- хождение босиком по «дорожке здоровья»</li> <li>- утренний прием на свежем воздухе (в теплое время года)</li> <li>- утренняя гимнастика на свежем воздухе</li> <li>- Витаминизаци я третьего блюда.</li> </ul>	<p>время приема пищи.</p> <p>-Правильный подбор и расстановка мебели.</p>	
---	---	---	---	--

**План работы**  
**по физическому воспитанию**  
**и оздоровлению детей**

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	<b>Работа с кадрами</b>		
1.1	Инструктаж «Охрана жизни и здоровья детей»	Сентябрь Май	Заведующий Фельдшер
1.2	<b>Консультации</b>  <b>с воспитателями:</b> - «Организация двигательной активности дошкольника»; - «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»; - «Организация оздоровительной работы с детьми»  <b>с обслуживающим персоналом:</b> - «Роль помощника воспитателя при проведении закаливания и оздоровительной работы»	Декабрь  Январь  Май  Октябрь	Заведующий Ст. воспитатель Фельдшер  Заведующий Фельдшер  Заведующий Фельдшер
2.	<b>Профилактическая и оздоровительная работа</b>		
2.1	Проведение антропометрии с оценкой физического развития	Сентябрь-октябрь Май-июнь	Фельдшер Врач
2.2	Уточнение списков по группам здоровья	Сентябрь-октябрь Май-июнь	Фельдшер Врач-педиатр

2.3	Приведение в соответствие мебели росту детей	В течение года	Фельдшер Воспитатели
2.4	Полное обследование детей, поступающих в школу	В течение года	Фельдшер
2.5	<b>Двигательная деятельность</b>		
	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
	Физкультурные занятия: в группе на воздухе	3 раза в неделю	Воспитатели
	Физкультурные минутки	Ежедневно	Воспитатели
	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно	Воспитатели
	Корректирующая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
	Подвижные и динамические игры	Ежедневно	Воспитатели
	Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Воспитатели
	Минутки здоровья	Ежедневно	Воспитатели
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
2.6	<b>Лечебно-профилактические мероприятия</b>		
	Витаминотерапия	Ежедневно	Воспитатели Фельдшер
	Профилактика гриппа и ОРВИ	В течение года	Воспитатели Фельдшер
	Физиотерапевтические процедуры	В течение года	Воспитатели

			Фельдшер
	Закаливающие мероприятия с учетом индивидуальных особенностей детей	В течение года	Воспитатели
2.7	<b>Противоэпидемическая работа</b>		
	Проведение профилактических прививок;	В течение года	Фельдшер
	Проведение усиленного утреннего фильтра	Ежедневно	Фельдшер Воспитатели
2.8	<b>Активный отдых</b>		
	Проведение Недели здоровья	В течение года	Воспитатели Фельдшер Старший воспитатель
	Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	Воспитатели Фельдшер Старший воспитатель
	Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц согласно плана	Воспитатели Ст. воспитатель Муз.руковод.
	Проведение спортивного праздника	2 раза в год	Воспитатели Ст. воспитатель Муз.руководитель
2.9	<b>Организация питания детей</b>		
	- Ведение утвержденной документации	В течение года Ежедневно	Ст. мед/сестра Фельдшер

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление меню-раскладки</li> <li>- Анализ питания (выполнение натуральных норм)</li> <li>- С-витаминация</li> </ul>	В течение года	
<b>2.10</b>	<b>Контроль</b>		
	Санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима	В течение года	Фельдшер
	Медико-педагогические наблюдения за методикой физвоспитания (занятия, прогулки, самостоятельная деятельность, закаливание)	В течение года	Фельдшер Старший воспитатель
	Санитарный контроль за гигиеническим состоянием оборудования, помещения, участков	В течение года	Фельдшер
	Систематический контроль за питанием детей	В течение года	Фельдшер Заведующий
<b>3.</b>	<b>Санитарно-просветительная работа</b>		
3.1	Проведение индивидуальных бесед с родителями вновь поступивших детей	В течение года	Фельдшер Заведующий
3.2	Консультации для родителей	В течение года согласно планам работы с родителями в группах	Воспитатели
3.3	Оформление информационного материала на стендах по вопросам физического развития (в группах)	В течение года	Воспитатели Фельдшер

### Двигательный режим ДОУ

№	Формы работы	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
3	Физкультминутки	Ежедневно на обучающих занятиях			
4	Музыкальные занятия 2 раза в неделю	15 мин	20 мин.	20-25 мин.	30 мин.
5	Физкультурные занятия (2 в группе, 1 на воздухе)	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
6	Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200 м	Ежедневно по 200-250 м	Ежедневно по 250-300 м
7	Подвижные игры: -сюжетные -бессюжетные -игры-забавы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по	Ежедневно не менее двух игр по 10-12

	-соревнования -эстафеты, аттракционы			8-10 мин.	мин.
8	Игровые упражнения: - ловкие прыгуны - подлезание, - пролезание, перелезание	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.
9	Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхат. гимнастика - корригирующая гимнастика - игровой массаж	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
10	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
11	Психогимнастика	2 раза в неделю 3-5 мин.	2 раза в неделю 6-8 мин.	2 раза в неделю 8- 10мин.	2 раза в неделю 12-15 мин.
12	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-

					35 мин.
13	Спортивный праздник	2 раза в год по 15 – 20 мин.	2 раза в год по 20-25 мин.	2 раза в год по 30- 35 мин.	2 раза в год по 35-40 мин.
14	День здоровья	1 раз в квартал			
15	Неделя Здоровья	Январь			
16	Индивидуальная работа по физ. воспитанию	Ежедневно			
		3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин	До 10 мин
	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	<p>Ежедневно.</p> <p>Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.</p> <p>Проводятся под руководством воспитателя.</p>			

### Перечень закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	10-12
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и	Сочетание световоздушной ванны с физическими	2 раза в день по 1 час 30 минут с учетом погодных			

второй половине дня	упражнениями	условий			
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиНом			
Бодрящая гимнастика после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.)	5-15			

